

「5月病」

4月は進学、就職、配置転換などで環境が大きく変わる季節です。新しい環境にうまく適応できず、あるいは適応しようと頑張りすぎて、5月の連休を過ぎたあたりから、うつ的な状態（気持ちの落ち込みや不安な状況）になることを5月病といっています。5月病とは正式な病名ではなく俗称です。もともとは、厳しい受験戦争を勝ち抜いて、大学に入学した学生が、まとまった休みをきっかけに急激に気力を失う人が多くみられることから名前がつけました。しかし、現代はストレス社会。新しい環境についていけなかったり、期待感とのギャップからくる症状でもあるので、新しい環境に入った人ならば誰でもなりうる症状です。

人は環境が変わると、新しい生活に慣れるために、肉体的にも精神的にも疲れ、それは大きなストレスとなって心身にのしかかります。通常、5月病は一過性ですが、ストレスをためたまま引きずってしまうと、うつ病など心の病の引き金となる可能性があります。

5月病に限らず、ストレスはたまってくると、心身は適応能力の限界を超え、心や体になんらかの変調や症状が現れてきます。これは、心と体がSOSのサインを発しているのです。しかし、どれも特別な症状ではないため見逃してしまいがちです。特に自分では気づかないこともあり、家族や職場の仲間など、まわりの人が気づいてあげることが必要です。もし、本人の変化に気づいたら、一方的な助言や励ましは禁物です。まず本人の話をじっくり聴いてあげてください。

《5月病の具体的な症状》

- 精神面**：やる気が出ない、何をするのもおっくう、何となく気持ちが落ち込む、イライラする、興味や関心がわからない、不安や焦燥感があるなど。
- 身体面**：よく眠れない、途中で目が覚める、朝起きられない、いくら寝ても疲れがとれない、食欲がない、頭痛や腹痛など。
- 行動面**：お酒やタバコの量が増える、つい食べすぎる、刺激物を好むようになるなど。

SOSに気づいたら早めの対処が必要です。まず十分に休養をとり、心と体を休めましょう。大切なことは、落ち込んでいる時には焦らない、無理に答えを出さない、頑張らないことです。何もかも行動しようとせず、時に無理をしていないか、一歩引いて冷静に自分を見つめてみましょう。そして一人で抱え込まず、家族や友人、職場であれば上司や同僚に相談しましょう。答えは出ずとも、考えを整理したり、方向性がみえてくるはずですよ。

どんな病気でも、かかり始めの早い段階で手当てをすれば、それだけ早く治ります。もし2週間以上同じ気持ちや状態が続くようなら、早めに専門医や保健師に相談することをお勧めします。



埼玉県郷土かるた大会に参加

3月10日(日)越谷市立総合体育館において、第31回彩の国21世紀郷土かるた県大会が開催されました。

皆子連選出で団体戦は下田野子ども会、個人戦は下原青少年育成会が参加しました。個人戦に参加した新井千晴さんは決勝トーナメントへ進み、惜しくも入賞は逃しましたが善戦しました。